

Angela Gargano, Guinness World Record, 100 maratone in un anno

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net



Una donna straordinaria, la si incontra a tante maratone, a tante ultramaratone, alle gare più impensabili e difficili quali la 202 km nove colli running, a gare di 24 ore di corsa, 6 giorni di corsa e perfino 10 giorni di corsa, una vita a correre. Solare ed amichevole sempre con il sorriso e pronta ad aiutarti.

Ti sei sentita campionessa

nello sport almeno un giorno della tua vita o sempre un comune sportivo? “Ho vinto qualche maratona ed ultra, nel 2002 ho corso 100 maratone in un anno solare ed iscritta nel Guinness World Record, ad Antibes ho stabilito la migliore prestazione femminile italiana della 6 giorni (564,220 km) e ad Atene la migliore prestazione femminile italiana della 10 giorni (826,00 km), ma non mi sono mai sentita una campionessa. Però, una sola volta mi sono sentita tale, e non per aver vinto, semplicemente per aver tagliato il traguardo della Nove Colli (202 km).”

Come ha contribuito lo sport al tuo benessere e quali sono i fattori che hanno contribuito al tuo benessere o alla tua performance? “E’ risaputo che lo sport faccia bene. Quando corro mi sento libera, mi piace allenarmi lungo il mare per respirare ossigeno iodato, conoscere nuova gente e località interessanti. Tutto questo ha contribuito al mio benessere e, conseguentemente, a migliorare la prestazione.”

Più c’è benessere e più c’è performance, è quello che dovrebbe accadere anche negli ambienti di lavoro, più il personale sperimenta benessere negli ambienti di lavoro e più è produttivo e performante.

Come hai scelto il tuo sport? “Non l’ho proprio scelto, mi si è presentato dopo il matrimonio, e l’ho adottato. La domenica, mio marito, dopo che avevamo lavorato insieme tutta la settimana, usciva per una corsetta, mentre io rimanevo in casa a pulirla e a preparare da mangiare. Ciò che ha scatenato la mia voglia di correre è stato il vederlo rientrare sudato, stanco, rilassato e felice. ‘Bene!’, dissi fra di me ‘farò altrettanto, lo seguirò!’.”

Importanti sono i modelli di riferimento, vedere altri che stanno bene facendo sport spinge a provare.



Nella tua disciplina quali difficoltà si incontrano? “All’inizio gli allenamenti sono stati duri. Per me che cominciavo da zero e molto impegnata in un lavoro libero-professionale, è stato faticoso. In tutti i modi, dopo due mesi ero già schierata sulla linea di partenza della Roma-Ostia. Ma era la maratona il mio obiettivo primario, che ho realizzato poco dopo. Entrata nel mondo

dei maratoneti, mi sono lasciata trascinare dalla loro filosofia di vita. Portata a termine la prima 42 km, le altre e le ultramaratone sono venute come le ciliegie tanto da averne completate 707 a tutt’oggi.”

707 maratone, un numero notevole, trattasi di una super donna.

Quale alimentazione segui prima, durante e dopo una gara? “Personalmente, adoro la pasta e i dolci.”

Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? “Non ho mai pensato di mollare. Con l’età qualche dolorino comincia a presentarsi, ma io vado avanti e voglio imparare a convivere. Mi hanno insegnato ad ascoltare il mio cuore e la mia mente.”

Chi ha contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Il matrimonio, che mi ha fatto conoscere il mondo della corsa. Solitamente, gestisco io la mia gara, ma in gare particolarmente difficili per una non buona organizzazione o nelle gare di montagna che presentano qualche rischio, mio marito mi è vicino e mi infonde sicurezza e benessere. Se poi voglio migliorare i miei tempi, devo obbligatoriamente fare allenamenti con mio marito; quando esco da sola o con le amiche corro a ritmi turistici.”

Qual è stata la gara della tua vita dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle? “In ogni gara mi impegno e cerco di dare sempre il massimo. L’emozione più grande che conservo nel mio cuore e che rivivo ogni volta che ci penso, è quella provata quando ho tagliato il traguardo della Nove Colli. Tutti gli amici romani della Villa De Sanctis mi sono venuti incontro e

mi hanno accompagnato fino all'arrivo, dove c'era mio marito che mi ha abbracciato dicendomi: 'Sei stata fortissima!'.’

La Nove Colli, una gara di 202 km con tantissimo dislivello diventa per Angela una fonte importantissima di autoefficacia per essere riuscita a portare a termine un'impresa e per il riconoscimento ricevuto da parte di tutti. Diventa una risorsa per Angela e va custodita sempre con se.



Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “La corsa mi ha aiutato a superare tante difficoltà, è riuscita a farmi sentire più forte, più sicura. Nel 1999 ho portato a termine la Marathon de Sables, 224 km in cinque giorni in autosufficienza idrica ed alimentare;

pensavo che non sarei stata in grado di arrivare in fondo, e invece ce l'ho fatta. Questa gara mi forgiato il carattere e ha contribuito a rafforzare la fiducia nei miei mezzi.”

Ha saputo costruire la sua autoefficacia Angela, gara su gara, riuscendo ogni volta ad alzare un pochino l'asticella delle difficoltà.

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere? “Umiltà, resistenza fisica e mentale, tenacia.”

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport al tuo benessere o alla tua performance? “La fatica non esiste. E' un fatto psicologico. Basta non pensarci, e svanisce. In gara, può essere tanta, ma appena da lontano intravedo lo striscione d'arrivo mi sento fresca come una rosa, e felice taglio il traguardo.”

E' quello che emerge dalle interviste a tanti ultramaratoneti, la fatica non esiste, c'è la voglia di misurarsi con se stessi, con gli altri, con le difficoltà, ma la stanchezza e le crisi come vengono così se ne vanno nella maggior parte dei casi.

Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua attività sportiva tesa al benessere o alla performance? “A parte mio marito che crede in me e mi stimola, tutti gli altri parenti pensano che io non sia del tutto normale, specialmente quando mi hanno visto correre sotto la pioggia gelida. Sono convinti che io esageri, o per lo meno che mi sottoponga a stress che non danno nessun ritorno benefico, anzi che vada in cerca di guai.!”



Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? “Correvamo la 100 km di Sicilia da Trapani a Palermo, e come al solito mio marito era molto avanti a me. Lo raggiunsi intorno al 50° km, notando che era claudicante e in evidente difficoltà. Mi aveva aiutato tante volte ed era mio dovere fermarmi per rendermi conto

personalmente delle condizioni della caviglia che si teneva tra le mani. Gli chiesi come stesse, e mi rispose di star bene e di non aver bisogno di aiuto. Mi accorsi che mentiva per non farmi preoccupare, ma era la risposta più conveniente per me. Mi ero informata sul suo stato di salute e mi aveva rassicurato, avevo la coscienza a posto! Neppure un attimo per fermarmi, e ripartii come un razzo. L’occasione era troppo ghiotta per me. Per la prima volta nella mia vita potevo giungere prima di lui al traguardo. Fui prima assoluta, e detti un’ora di distacco a mio marito.”

Finalmente Angela ha superato anche il suo Maestro marito, bella soddisfazione anche questa, vincente e performante nello sport e nella vita famigliare.

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare attività fisica? “Pensavo di essere timida, e certamente lo sono, ma ho capito che quando c’è da soffrire sono capace di tirar fuori un coraggio che non sapevo di possedere.”

Come è cambiata la tua vita famigliare, lavorativa nell’aver intrapreso un’attività sportiva costante ed impegnativa? “Non ha stravolto le mie abitudini condividendo con mio marito la stessa passione. E’ diventata certamente meno monotona, anzi decisamente più eccitante ed intensa.”

Quali sono o sono state le tue sensazioni pregara, in gara, postgara? “Prima della gara, sono sempre un po’ tesa; in gara, la tensione passa e imposto l’andatura in sintonia con le sensazioni che provengono dal mio corpo; tagliato il traguardo, anche ad essere stanca morta, la felicità invade il mio corpo e la mia anima.”

A seguito delle tue esperienze che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Non andare mai oltre i propri limiti. Mantenere in gara un



comportamento

leale e mai barare.”

C’è stato il rischio di incorrere nel doping nella tua carriera sportiva?

“Mai!!! Non uso ristori personali, né faccio ricorso ad integratori o a

farmaci

analgesico-

antinfiammatori. Alla 24 ore di Ciserano, sono stata sottoposta all’antidoping, ovviamente con esito negativo.”

Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l’uso del doping e per fare uno sport teso al benessere o alla performance? “Il doping può farti migliorare qualche performance, ma a lungo andare ti distrugge sia psicologicamente che fisicamente, quindi bisogna stare lontani da quelle persone che ti promettono falsi successi.”

Riesci ad immaginare una vita senza lo sport? “No! Per me lo sport è vita, però, se un giorno la condizione fisica non dovesse essere ottimale, mi adatterò alla nuova situazione.”

Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “La crisi, durante una gara lunga, prima o poi arriva. Bisogna camminare per qualche tratto e capire cosa sta succedendo. Di solito, così come è arrivata se ne va. Se poi è dovuta a qualcosa di più grave, bisogna avere il coraggio di fermarsi.”

E' vero mai dire non mi fermerò mai, è importante conoscersi bene e capire se è il momento di fermarsi per evitare ulteriori danni al proprio organismo che a volte potrebbero essere significativi ed anche irreparabili.



Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se si per quali aspetti ed in quali fasi dell'attività sportiva? “Non saprei. Per quanto mi riguarda, lo psicologo è dentro me.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “Lo sport fa bene, ti fa sentire più forte,

ti dà sicurezza, ti fa pensare positivo. E' una palestra che ti prepara ad affrontare le difficoltà della vita.”

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Tantissimi sogni ho realizzato. Quando nel 1999 ho corso 27 maratone in un anno, sembrava che avessi fatto qualcosa di eccezionale, tanto che Giuliano Orlando, giornalista di *Corriere*, mi dedicò tre pagine sulla rivista; ero su tantissimi settimanali, *Gente*, *Donna Moderna* e tanti altri, parlavano di una donna sempre in corsa, una stakanovista della maratona; fui invitata anche alla trasmissione televisiva *La Ruota della Fortuna*, condotta da Mike Buongiorno. La corsa mi ha fatto conoscere molte belle persone e mi ha fatto visitare molti luoghi. Ho corso nel deserto, al circolo polare artico, sull'Himalaya, in grandi città e in località sperdute che mai mi sarei sognato di visitare. Ho al mio attivo anche qualche buona performance come ho già riferito. Ma sogno ancora, come prima e più di prima. E' arida una vita senza sogni. Quello più ricorrente è tagliare il traguardo di Atene-Sparta.”

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net

380-4337230 - 21163@tiscali.it